

## Игровой самомассаж

Одной из основных задач, стоящих перед воспитателем, является воспитание здорового подрастающего поколения. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая музыка), а также социальная напряженность в обществе и интенсификация процесса обучения. Возникла необходимость оздоровления детей, создание здоровьесберегающих технологий для решения задач улучшения здоровья детей.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому особенно важно в этот возрастной период воспитывать физическую культуру у ребенка и бережное отношение к своему здоровью.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Игровой самомассаж - нетрадиционный вид упражнений, помогающий естественно развиваться организму ребенка, морфологически и функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам.

Я хочу представить картотеку «Игрового самомассажа». В данной картотеке подобраны упражнения игрового самомассажа из собственного опыта, опробированные с детьми моего дошкольного учреждения. Некоторые упражнения взяты из опыта работы М.Ю.Картушиной.

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением или без, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием и индивидуальной реакцией детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При

проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать с силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев. Выполнять массажные движения следует от периферии к центру.

Перед проведением занятия воспитателю следует попробовать выполнить все упражнения самому. В этом случае на занятии дети легко их исполнят по показу. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей имеет подбор музыкального сопровождения, а также интонационное разнообразие речи педагога. Нужно суметь и музыкой, и речью, и мимикой создать сказочную, волшебную атмосферу. И вы сами убедитесь, увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.

### **« Утка и кот »**

#### **Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний**

**А уточки, а уточки**

**Все топают по улочке.**

**Идут себе вразвалочку**

**И крикают считалочку.**

**Утка крикает, зовет**

**Всех утят с собою,**

Поглаживать шею ладонями сверху  
вниз.

**А за ними кот идет,**

**растирать**

**Словно к водопою.**

Указательными пальцами  
крылья носа.

**У кота хитрющий вид,**

**середины**

**Их поймать мечтает!**

Пальцами поглаживать лоб от  
к вискам.

**Не смотри ты на утят-**

**средний**

**Не умеешь плавать!**

**массировать**

Раздвинуть указательный и  
пальцы, сделать «вилочку» и  
точки около уха.

### **«Дождик»**

#### **Массаж спины под песню Е. Поплянской (сб. «А мы на уроке – играем»)**

**Дождик бегаёт по крыше-**

**Встать друг за другом**

«паровозиком»

**Бом! Бом! Бом!**

по спине.

**По веселой звонкой крыше-**

**Бом! Бом! Бом!**

и похлопывать друг друга

**Дома, дома посидите-**

**Бом! Бом! Бом!**

**Никуда не выходите-**

**Бом! Бом! Бом!**

Постукивание пальчиками.

**Почитайте, поиграйте-**

**Бом! Бом! Бом!**

**А уйду-тогда гуляйте-**

**Бом! Бом! Бом!**

Поколачивание кулачками.

**Дождик бегаёт по крыше-**

**Бом! Бом! Бом!**

**По веселой звонкой крыше-**

**Бом! Бом! Бом!**

Поглаживание ладошками.

### «Чтобы не зевать от скуки»

**Оздоровительный массаж всего тела: быстрые, частые хлопки на соответств. слова**

**Чтобы не зевать от скуки,  
там,**

**Встали и потерли руки,  
бокам.**

**А потом ладошкой в лоб  
лениться!**

**Хлоп-хлоп-хлоп.  
поясницу.**

**Постучим и тут, и**

**И немного по**

**Не скучать и не**

**Перешли на**

**Щеки заскучали тоже?  
ровно дышим,**

**Мы и их похлопать можем.  
можно выше.**

**Чуть нагнулись,**

**Хлопаем как**

**Ну-ка дружно, не зевать:  
Раз-два-три-четыре-пять.  
показывает ежика.**

*Муз. рук-тель*

**Вот и шея. Ну-ка, живо**

**Переходим на загрибок.  
дорожке-**  
**топочут ножки.**  
А теперь уже, гляди,  
вдоль дорожек  
Добрались и до груди.  
**серый ежик.**  
Постучим по ней на славу:  
**Сверху, снизу, слева, справа.**  
для сказки

**По сухой лесной**  
**Топ-топ-топ-**  
**Ходит-бродит**  
**Весь в иголках**  
  
(вставка про ежика  
«Рукавичка»)

### «Летели утки»

**Дети садятся на ковер, где проводится массаж лица.**

**Летели утки**  
пальцами,  
**Над лесной опушкой,**  
раз

Слегка касаясь  
провести по лбу 6

**Задели ели**  
пальцами,  
**Самую макушку,**  
6 раз

Слегка касаясь  
провести по щекам

**И долго елка**  
пальцами  
**Ветками качала...**  
крылья носа

Указательными  
массировать  
по кругу от себя

## « Гусь »

Дети садятся на ковер и делают массаж пальцев

**Где ладошка? Тут? Тут!**  
ладошку.

**На ладошке пруд? Пруд!**  
правую.

**Палец большой-  
Это гусь молодой,  
Указательный-поймал,  
Средний-гуся ощипал,  
Безымянный-суп варил,  
А мизинец-печь топил.**

**Полетел гусь в рот,**  
ладонями,  
**А оттуда в живот.**  
потом к животу

**Вот!**  
вперед.

Показывают правую

Гладят левой ладонью

Поочередно массируют  
каждый палец.

Машут кистями, двумя  
прикасаются ко рту,

Вытягивают ладошки

## « Наши ушки »

Дети выполняют массаж ушей.

**1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);**

**Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».**

**2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, при-жать, резко отпустить. (Способствует улучшению**

самочувствия всего организма)

**3. Оттягивание ушных раковин:** кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)

**4. Массаж козелка:** захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавли-вать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)

**5. Растирание ушей ладонями.**

**« Кто пасется на лугу »  
Дети выполняют массаж спины**

Далеко, далеко  
положить руки на

похлопать по плечам.

**На лугу пасутся**  
рисовать че-

вдоль позвоноч-

**Ко...**

**-Козы?**

**Нет, не козы!**

Далеко, далеко  
1 куплета

**На лугу пасутся**

**Ко...Кони? Нет, не кони!**

Далеко, далеко  
же движения

**На лугу пасутся**

**Ко...Коровы?**

на поясе

**Правильно, коровы!**

**Пейте, дети, молоко,**  
быстро встать

**Будете здоровы!**

Встать друг за другом паровозиком,  
плечи впередистоящего ребенка и

Загнуть большой палец на правой руке и  
тырьмя остальными пальцами змейку

ника впередистоящего.

Покачать плечами вперед-назад.

Наклонить голову вперед

Покачать головой вправо-влево.

Повернуться на 180 и повторить движения

Опять повернуться на 180 и повторить те

Повернуться на 90, покачать головой, руки

Постепенно присесть. На последний слог  
и поднять руки вверх.

## « Божьи коровки »

### Дети выполняют массаж ног

**Божьи коровки, папа идет,  
сверху донизу**

Сидя, поглаживать ноги

**Следом за папой мама идет,**

Разминать ноги

**За мамой следом детишки идут,**

Похлопывать ладошками

**Вслед за ними малышки бредут**

Поколачивать кулачками

**Юбочки с точками черненькими.**

Постукивать пальцами

**На солнышко они похожи,  
скрестить кисти,  
Встречают дружно новый день.**

Поднять руки вверх и  
широко раздвинув пальцы

**А если будет жарко им,  
ладонями и спрятать  
То спрячутся все вместе в тень.**

Поглаживать ноги  
Руки за спину.

## « Черепаха »

### Самомассаж тела

**Шла купаться черепаха  
пощипывание  
И кусала всех со страха  
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!  
Никого я не боюсь!**

Дети выполняют легкое  
пальцами рук груди, ног.

**Черепаха Рура!  
ладонями,**

Дети поглаживают себя

**В озеро нырнула,**  
движения и  
**С вечера нырнула**  
**И пропала... Э-эй,**  
**Черепашка Рура,**  
**Выгляни скорей!**

выполняя круговые  
приговаривают.

### « Ириски от киски »

#### Массаж глаз (по китайской медицине)

**В гости к нам явилась киска.**  
средние пальцы рук  
**Всем дает она ириски:**

Потереть друг о друга

**Мышке, лебедю, жуку,**  
провести паль-  
**Псу, зайчонку, петуху.**  
на кожу, от  
внешнему.

Прикрыть неплотно глаза и  
цами, не надавливая сильно  
внутреннего края глаза к

**Рады, рады все гостинцам!**  
движения зрачками  
**Это видим мы по лицам.**

Совершать круговые  
глаз вправо и влево

**Все захлопали в ладошки,**  
**Побежали в гости к кошке.**  
пальцев друг о

Хлопки в ладоши  
Постучать подушечками  
друга.



### Массаж глаз (по методике йогов)

- Сесть прямо, поставить на опору локти (на стол или спинку стула, на который ребенок садится, как наездник);
- Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы, опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы;
- Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам;
- Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию; выполнять 1-2 минуты. Хорошо, если возникнет ощущение тепла в глазах;
- Расслабить глаза.

(Массаж вызывает активную циркуляцию в глазах крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению)

### « Пирог »

#### Дети выполняют самомассаж тела

За стеклянными дверями ладонью	Выполнять хлопки правой
плечу.	по левой руке от кисти к
Ходит мишка с пирогами	То же по правой руке
Здравствуй, Мишенька-дружок,	Хлопки по груди
Сколько стоит пирожок?	Хлопки по бокам
Пирожок-то стоит три,	Хлопки по пояснице
А готовить будешь ты!	Хлопки по ногам сверху
вниз	
Напекли мы пирогов, последовательное погла-	Выполнять
К празднику наш стол готов! ног	живание рук, корпуса,

**« Вот какая борода »**

**Массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний**

<b>Да – да – да – есть у деда борода.</b>	Потереть ладони друг о друга
<b>Де – де – де – есть сединки в бороде.</b> затылка до	Руками провести по шее от яремной ямки.
<b>Ду – ду – ду – расчеши бороду.</b> провести по	Большими пальцами мягко шею от подбородка вниз
<b>Да – да – да – надоела борода.</b> возвышениями боль-	Сжав руки в кулаки, ших пальцев быстро растереть
крылья носа	
<b>Ду – ду – ду – сбреем деду бороду.</b> всей плоскостью	Положить три пальца на лоб и, мягко надавливая,
поглаживать лоб.	
<b>Ды – ды – ды – больше нет бороды.</b> средний пальцы,	Раздвинув указательный и положить их перед и за ушами и с силой растирать кожу

**« Жарче, дырчатая тучка »**

**Дети выполняют самомассаж**

<b>Жарче, дырчатая тучка, Поливай водичкой ручки,</b>	Растереть ладошки.
<b>Плечики и локоточки,</b>	Постукивать

пальцами по плечам,

**Пальчики и ноготочки,**

затылку, вис-

**Мой затылочек, височки,**

щекам.

**Подбородочек и щечки!**

локоткам, кистям,

кам, подбородку,

**Трем мочалкою коленочки,**

колени,

**Щеточкой трем хорошенечко**

ног.

**Пяточки, ступни и пальчики...**

**Чисто-чисто моем мальчика!**

Растереть ладонями

ступни и пальцы

**Чисто-чисто моем девочку,**

**Нашу девочку-припевочку!**

## « Белый мельник »

### Массаж лица для профилактики простудных заболеваний

**Белый-белый мельник**

от середины

**Сел на облака.**

Провести пальцами по лбу

к вискам.

**Из мешка посыпалась**

по вискам

**Белая мука.**

Легко постучать пальцами

**Радуются дети,**

возвышениями

**Лепят колобки.**

растереть

Сжав руки в кулаки,

больших пальцев быстро

крылья носа.

**Заплясали санки,**

средний

**Лыжи и коньки.**

перед собой

Раздвинув указательный и

пальцы, массировать точки

и за ушными раковинами.

**« Лиса »**

**Гимнастика для глаз**

**Ходит рыжая лиса,  
глаза  
Щурит хитрые глаза.**

Крепко зажмурить и открыть

**Смотрит хитрая лисица,  
руку, на кото-  
Ищет, где бы пожить.  
указательного,  
вправо-влево  
указательного  
поворачивая головы.**

Вытянуть вперед правую  
рой все пальцы, кроме  
сжаты в кулак. Вести рукой  
и следить за движением  
пальца глазами, не

**Пошла лиска на базар,  
прослеживая  
Посмотрела на товар.**

Поднять руку и опустить,  
взглядом.

**Себе купила сайку,  
часовой стрелке и  
Лисятам балалайку.**

Описать рукой круг по  
против нее.

**« Солнышко »**

**Гимнастика для глаз**

**Солнышко, солнышко, в небе свети!  
Яркие лучики к нам протяни.**

Потянуться руками вверх

**Ручки мы вложим в ладошки твои,**  
головой

**Нас покружи, оторви от земли.**  
вверх

**Солнечный лучик быстро скакал,**  
руку, медленно

**И на плечо он к ребятам упал.**  
пальцем к

глазами.

**Весело лучик песенку пел,**  
левой рукой

**Каждый себе на плечо посмотрел.**

**Солнечный лучик быстро скакал,**  
коснуться паль-

**И на маленький носик к ребятам попал.**  
Проследить глазами.

**Весело лучик песенку пел,**

**Каждый на носик себе посмотрел.**

**Хлопают радостно наши ладошки,**

**Быстро шагают резвые ножки.**

**Солнышко скрылось, ушло на покой,**  
руки под щеку

**Мы же на место сядем с тобой.**

Похлопать в ладоши над

Покружиться, подняв руки

Вытянуть вперед правую

прикоснуться указательным

правому плечу. Проследить

Повторить то же самое с

Вытянуть руку вперед и

цем кончика носа.

Похлопать в ладоши.

Ходьба на месте.

Закрывать глаза и положить

Сесть на стульчики

## « Дедушка Егор »

### Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия

**Из-за лесу, из-за гор**  
носки от пола,

**Едет дедушка Егор.**  
пятки.

**Сам на лошадке,**  
спиной

**Жена на коровке,**  
головой

Ходьба на месте, не отрывая

стараясь поднимать выше

Ходьба на пятках, руки за

Ходьба на носках, руки за

**Дети на телятках,**  
носок, руки

**Внуки на козлятках.**  
подниманием ног, сог-

стороны

**Гоп, гоп, гоп!**  
опускаться

**Приехали!**

Ходьба с перекатом с пятки на  
на поясе.

Ходьба с высоким

нутых в колене, руки в

Приподниматься на носки и

на всю ступню.

Присесть

### « Снежинки »

#### Гимнастика для глаз

**Закружились, завертелись**  
**Белые снежинки.**

**Вверх взлетели белой стаей**  
посмотреть  
**Легкие пушинки.**

**Чуть затихла злая выюга-**  
руки и просле-  
**Улеглись повсюду.**

**Заблестали, словно жемчуг,-**  
руки в стороны  
**Все дивятся чуду.**  
взглядом

**Заискрились, засверкали**  
движение «нож-  
**Белые подружки.**

**Заспешили на прогулку**  
**Дети и старушки.**

«Фонарики»

Поднять руки вверх и  
на них

Медленно опустить  
дить за ними взглядом

Развести поочередно  
и проследить за ними

Выполнить руками  
ницы»

Шаг на месте

### **« Бабочка »**

#### **Упражнение для подвижности голеностопного сустава**

**И.п.** – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади;  
**1** – свести колени вместе, стопы развести в разные стороны;  
**2** – колени развести в стороны, стопы соединить, стремясь достать коленями пол.

### **« Наши ножки »**

#### **Массаж рефлексорных зон ног**

- 1. Сжать кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку. Разотрите ее до исчезновения боли.**
- 2. Плотно захватить большим и указательным пальцами ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге.**
- 3. Быстро потереть вверх ступни пяткой другой ноги.**  
( Этот массаж помогает освободиться от накопившейся усталости и включить основные системы организма)

### **« Самолет »**

#### **Гимнастика для глаз**

**Пролетает самолет,  
провести пальцем  
С ним собрался я в полет.  
самолетом**

Посмотреть вверх и  
за «пролетающим»

**Правое крыло отвел, посмотрел.  
и проследить  
Левое крыло отвел, поглядел.**

Отвести руки попеременно  
взглядом

**Я мотор завожу  
движения перед  
И внимательно гляжу.**

Делать вращательные  
грудью

**Поднимаюсь ввысь, лечу,  
бежать по кругу  
Возвращаться не хочу.**

Встать на носочки и легко

### « Наши глазки »

#### Гимнастика для глаз (по методике йогов).

- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа так, чтобы палец находился параллельно полу. Сфокусировать взгляд на кончике пальца, смотреть не моргая, до усталости, до слез, фиксировать взгляд на кончике пальца в течение полного дыхания (сделать полный вдох, затем полный выдох). Расслабить глаза. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;
- Указательным пальцем правой руки дотронуться до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца. Со вдохом удалять палец от носа как можно дальше в пределах расстояния вытянутой руки, продолжая смотреть на кончик пальца. С выдохом вернуть палец обратно к носу. Повторить упражнение, приставив палец к межбровью;
- Закинуть голову назад до упора. Сфокусировать взгляд на кончике носа. Сделать полный вдох, затем полный выдох. Повторить то же, сфокусировав взгляд на области межбровья;
- Выполнять круговые вращения глазами сначала по часовой стрелке, затем – против. Делать то же, закрыв глаза. Темп вращения переменный, от медленного до максимально быстрого;
- Закрывать глаза ладонями так, чтобы через ладони не проникал свет. Посидеть так немного, давая глазам расслабиться.

### « Снегопад »

#### Гимнастика для глаз

(за всеми движениями проследить глазами, не поворачивая головы)

Белых хлопьев белый пух сверху вниз сначала	Медленно опускать
Плавно и спокойно левую.	правую руку, потом
Над деревьями кружит И над колокольней.	
Каждый дом и каждый куст руки вправо,	Поочередно вытягивать
Греет, одевает	влево.
Снеговая шубка и коснуться	Вытянуть руку вперед и



<b>Шапка снеговая.</b>	ею лба.
<b>Белых хлопьев белый пух</b> руку от уровня	Поднимать и опускать
<b>С неба валит валом,</b>	груди до пояса.
<b>Укрывая белый свет</b>	
<b>Белым одеялом.</b>	
<b>Чтобы слева, впереди,</b> коснуться левого пле-	Указательным пальцем
<b>Позади и справа</b> коснуться левого.	ча, вытянуть руку вперед,
<b>Сладко спали до весны</b>	Закрывать глаза ладонями.
<b>Дерева и травы.</b>	
<b>Это сколько ж наметет</b> глаза широ-	Развести руки в стороны,
<b>Снега за ночь-то!</b>	
<b>Это как же полетят</b>	
<b>С горки саночки!</b>	

### « Зайка »

Дети делают массаж для носа и гимнастику для глаз

<b>Вот и зайка к нам идет,</b> китайской медицине),	Массаж носа (по
<b>Он нас лапкою зовет.</b> к заболела-	укрепляющий иммунитет
<b>Бедный зайнышка чихает,</b> дыхательных путей:	ниям верхних
<b>Как поправиться – не знает.</b> пальцы и мас-	Потереть указательные
<b>Лекарство для тебя найдем:</b> сверху вниз и	сировать ими ноздри
<b>Мы носик лапкою потрем.</b>	снизу вверх 10 – 20 раз.
<b>В руках у нас морковка.</b> морковку, выполняя	Дети держат в руке
<b>Продолжаем тренировку.</b> вправо-влево,	ею медленные движения
прослеживая за	вверх-вниз, по кругу и
<b>Вот поправился наш зайка,</b>	ней взглядом.

**Он ребятам очень рад,  
Приглашает поиграть.**

**« Медведь »  
Гимнастика для глаз**

**Медведь по лесу бродит,  
слегка согнув-  
От дуба к дубу ходит.  
согнутыми руками**

Ходьба вперевалочку,  
  
шись, загибая чуть

**Находит в дуплах мед  
достаёт и ест мед  
И в рот себе кладет.**

Изображать, как он

**Облизывает лапу  
Сластена косолапый,  
А пчелы налетают,  
Медведя прогоняют.**

«Отмахиваться от пчел»

**А пчелы жалят мишку:  
поочередно  
Не ешь наш мед, воришка!  
прослеживая дви-**

Отвести руку вперед и

**поворачивая головы  
Бредет лесной дорогой  
Медведь к себе в берлогу.**

касаться носа, щек,  
  
жение глазами, не

Ходьба вперевалочку

**Ложится, засыпает  
И пчелок вспоминает.**

Прилечь, руки под щеку

**« Заяц белый »**

**Гимнастика для глаз (песня О.Боромыковой сб. «Коррекция речи и движения»)  
(гимнастика даёт хороший отдых глазам, усиливает кровоснабжение)**

**Заяц белый, заяц белый,  
Ты куда за лыком бегал?**

Быстро моргают глазами.

**Заяц белый отвечал:**  
голову вперед,  
«Я не бегал, я скакал».

Наклонять и выпрямлять  
закрыв глаза

**Заяц белый, заяц белый,  
разжимать веки  
Ну а где же ты обедал?**

Опять быстро сжимать и

**Заяц белый отвечал:**  
влево  
«Я сегодня голодал».  
расслабив глаза

Наклоны головы вправо-  
Закрывать глаза ладонями,

### « Медведюшка »

#### Гимнастика для ног (песня М. Красева «Медведюшка»)

**Покажи-ка нам, медведюшка,  
стопы**

Ходьба на внешнем своде

**Как сбিরались красны девушки**

**За брусникой, за малиной**

**Да за ягодой калиной,**

**Как с корзинками шли по лесу,  
пятки на носок**

Ходьба с перекатом с

**Набирали ягод доверху,**

**Отдохнуть они садились,**

**Ко пенечку прислонились.**

**Покажи-ка нам, медведюшка,  
разводя руки**

Вставать на носки, делая вдох и

**Как зевали красны девушки,  
стопу.**

в стороны, и опускаться на всю

**Как накрылись платочком  
сзади**

Сесть на пол, руки-упор

**Да уснули под кусточком.  
выпрямлять**

Попеременно вытягивать и

**Как вскочили, потянулись,  
Меж собой переглянулись,  
Звонко песню запевали,  
Хороводы затевали.**

носки ног  
Встать, потянуться  
Повороты в стороны  
Ходьба топающим шагом

### **« Часовой »**

#### **Дети выполняют массаж ушей**

**На дальней границе  
И в холод, и в зной,  
В зеленой фуражке  
Стоит часовой.**

Загнуть руками уши вперед

**На дальней границе  
ушей в стороны,  
И ночью, и днем  
Он зорко, он зорко  
Следит за врагом.**

Потянуть руками мочки  
вверх, вниз, опустить.

**И если лазутчик  
помассировать  
Захочет пройти,  
Его остановит  
Солдат на пути!**

Указательным пальцем  
слуховые отвороты.

### **« Дождь »**

#### **Гимнастика для глаз**

**Приплыли тучи дождевые:  
руками,  
Лей, дождь, лей!**

Покачать поднятыми вверх  
посмотреть на них.

**Дождинки пляшут, как живые:**

Опустить плавно руки,

перебирая паль-  
**Пей, рожь, пей!**  
движения взглядом.

цами, прослеживая

**И рожь, склоняясь к земле зеленой,**  
пружинящие  
**Пьет, пьет, пьет.**  
посмотреть вниз

Наклониться, делая мягкие,  
движения руками,

**А теплый дождь неугомонный**  
пальцем движе-  
**Льет, льет, льет.**  
взглядом.

Показать указательным  
ние сверху вниз и проследить

### « По таинственной дороге » Гимнастика для стоп

**По таинственной дороге**  
хорошую осанку  
**Шли таинственные ноги.**  
**По большой дороге**  
носки от пола  
**Зашагали наши ноги.**

Ходьба на носках, сохраняя

Ходьба на месте, не отрывая

**По пыльной дорожке**  
на месте  
**Шагали наши ножки.**  
**А маленькие ножки**  
подниманием ног,  
**Бежали по дорожке.**

Перекаты с носка на пятку, стоя

Быстрая ходьба с высоким  
согнутых в коленях

**На узенькой дорожке**  
ног  
**Устали наши ножки.**  
**Усталые ножки**  
носок, держа  
**Шли по дорожке.**

Ходьба со сведенными носками

Ходьба с перекатом с пятки на  
туловище прямо и глядя вперед

**На камушек мы сели,**

Сидя на стуле, поднимать и

опускать носки  
**Сели, посидели.**  
**Ножки отдыхают,**  
**Мышцы расслабляют.**

ног, не отрывая пяток от пола  
Погладить мышцы ног и ступни

**« Подарок маме »**  
**Массаж пальцев**

**Маме подарок я сделать решила.**  
ладонью о ладонь  
**Коробку с катушками тихо открыла.**  
пальцы левой руки,  
**Нитки и пяльцы достала я с полки,**  
палец  
**Вдела зеленую нитку в иголку.**  
правой руки  
**Мамин наперсток - на дочкином пальце.**  
**Белую ткань я надела на пяльцы.**  
**Иголкой веду за стежочком стежочек.**  
правой руки  
**Я вышиваю чудный цветочек:**  
**Сначала – зеленые стебельки,**  
**После – веселые лепестки,**  
**В центре кружка – ярко-желтый кружок.**  
**Я закрепляю последний стежок.**  
**Я разминаю уставшие пальцы.**  
**Я убираю старинные пяльцы.**  
**Нитку с иголкой в шкатулку кладу.**  
и сделать  
**В мамину комнату тихо иду.**  
**Встану на низкую табуретку**  
**И на комод постелю я салфетку.**  
**В комнату мама войдет, удивится:**  
руки на пояс  
**- Дочка, какая же ты мастерица.**

Скользящие движения  
Поочередно растирать  
как бы надевая на каждый  
«Колечко» из сжатых пальцев  
Поочередно растирать пальцы  
Потереть ладони друг о друга  
Сжимать и разжимать пальцы  
Переплести пальцы обеих рук  
«качельку»  
Встают на ноги  
Протягивают руки вперед  
Покачать головой, поставив

**« Колобок »**

**Упражнение для профилактики плоскостопия**

**Тише, тише, Колобок!**  
подниманием ног,

Ходьба с высоким

<b>Вдруг услышит серый волк.</b>	согнутых в коленях.
<b>Тихо ножками пойдём, сохраняя хорошую Незаметно прошмыгнем.</b>	Ходьба на носках, осанку
<b>Но румяный Колобок и опускаться Прыгнул прямо в огород,</b>	Приподниматься на носки на всю стопу
<b>Через грядки вдоль забора пятку. Скачет, словно от Федоры.</b>	Перекаты с носка на

### « Липы »

#### Гимнастика для глаз

(все движения рук прослеживать взглядом, не поворачивая головы)

<b>Вот полянка, а вокруг руки в стороны Липы выстроились в круг. над головой Липы кронами шумят, стороны в Ветры в их листве гудят.</b>	Широким жестом развести Скругленные руки сцепить Руки вверх, покачать ими из сторону
<b>Вниз верхушки пригибают И качают их, качают. туловищем из</b>	Наклониться вперед Наклонившись, покачать стороны в сторону
<b>После дождика и гроз Липы льют потоки слез. перебирая пальцами</b>	Выпрямиться, руки поднять Плавно опустить руки,
<b>Каждый листик по слезинке кистями Должен сбросить на тропинки. Кап и кап, кап и кап – руками круг Капли, капли, капли – кап!</b>	Руки вниз, встряхивать Хлопать в ладоши, описывая сначала в одну, потом в

другую сторону  
**До чего же листик слаб!**  
**Он умоется дождем,**  
другую руку  
**Будет крепнуть с каждым днем.**

«Уронить руки»  
Погладить сначала одну, потом  
Сжать кулаки

### « Наши спинки »

#### Дети выполняют массаж спины

**В колоночку в круг встали,**  
тексту  
**Ладонками по спинке застучали.**  
50 секунд

Движения соответствуют

Выполнять в течение 40 -

**Хлопаем по лопаточкам,**  
**Спинка радуется.**

**Дети спинку подставляют,**  
**Со спинками играют,**  
**Здоровья спинкам добавляют.**

### « Плотник »

#### Дети выполняют самомассаж рук

**Мастер в руки взял фуганок,**  
кисти 4 раза  
**Остро наточил рубанок,**  
**Доски гладко отстругал,**  
**Взял сверло, шурупы взял,**  
**Доски ловко просверлил,**  
правой руки от

Поглаживать левую руку от плеча к  
Поглаживать правую руку  
Разминать левую руку  
Разминать правую руку  
Круговые движения пальцами



**Их шурупами свинтил,  
Поработал долотом,  
Сколотил все молотком.  
Получилась рама –  
правой руки, прой-**

**Загляденье прямо!  
Прекрасный тот работник  
Зовется просто: плотник.**

плеча к левой кисти  
То же левой рукой  
Поколачивание по левой руке  
Поколачивание по правой руке  
Быстро перебирая пальцами

ти ими по левой от плеча до локтя  
То же левой рукой  
Погладить левую руку  
Погладить правую руку

### **« Наши глазки »**

**Дети выполняют гимнастику для глаз (по оздоровительной методике йогов)**

**- Поочередная фиксация взгляда на пальце и горизонте: принять устойчивую позу и установить руку с поднятым указательным пальцем на уровне головы перед собой, примерно в 30 см от глаз. Поочередно переводить взгляд с пальца на красный листо-чек на дереве, задерживаясь в каждом положении на 2-3 секунды. Палец должен быть примерно в одном направлении с листочком, чтобы при переводе взгляда глазные яблоки почти не двигались. И на палец, и на листочки нужно смотреть внимательно, добиваясь четкого сосредоточения. Выполнять в течение 1 минуты.**

**- Поочередная фиксация взгляда на кончике носа и на горизонте: выполняется ана-логично предыдущему упражнению, только взгляд переводится с кончика носа на красный листочек и наоборот. Эти упражнения повышают способность глаз к точ-ной фокусировке на различных расстояниях. Улучшение зрения происходит благо-даря аккомодации (способности хрусталика менять свою кривизну)**

**- Отдых для глаз: сесть спокойно и устойчиво. Закрывать глаза и расслабить веки. Мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Лицо и тело тоже расслаб-ляется. Время расслабления 20 - 30 секунд. Это упражнение предохраняет глаза от утомления и служит профилактикой против ухудшения зрения.**

## « Мы устали »

### Упражнения, способствующие быстрому восстановлению работоспособности при усталости или перевозбуждении

- Сложить ладони перед грудью пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напрячь мускулы плеч и груди. Затем втянуть живот и потянуться вверх, как будто выглядывая из окна, опираясь на ру-ки. Повторить 3 раза. Во рту должно стать влажно.
- Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям. Не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тя-нуть ровно, так, чтобы было приятно. Выполнять в течение 10 – 15 секунд.
- Растирать хорошенько уши в течение 15 -20 секунд.

## « Петух »

### Дети выполняют упражнения для мышц шеи

**Ах, красавец-петушок!**

головой в горизон-

**На макушке – гребешок,**  
влево.

Клевательные движения

тальной плоскости вправо –

**А под клювом-то бородка.**

головой вперед-на-

параллельно полу

**Очень гордая походка:**

руками и поднимая

**Лапы кверху поднимает,**

**Важно головой кивает.**

Клевательные движения

зад, подбородок движется

Идти по кругу, делая махи

голову – вдох, а опуская - выдох

**Раньше всех петух встает,**

Наклоны головы вправо-влево

**Громко на заре поет:**

**- Кукареку! Хватит спать!**  
крыльями, поднимая  
**Всем давно пора вставать!**

Помахать руками, как  
опуская голову

### **« Цветочек и бабочка »**

**Дети выполняют упражнение для пальцев, гимнастику для глаз**

**Набухай скорей бутон,  
Распусти цветок – пион.**

- Под эти слова дети выполняют упражнение для пальцев: подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Немного округлые ладошки образуют «бутон». Нижние части ладоней прижать друг к другу. А пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой раскрытый «цветок».

**Давайте попробуем вдохнуть чудесный аромат.**

- Дети, закрыв глаза, медленно вдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: «А-а-ах!»

**Вот к прекрасному цветку подлетела бабочка,  
Посмотрим глазками, как она летает.**

(Дети сидят, двигаются только глаза)

**Посмотрите влево-вправо, вверх-вниз. (Повторить 4 раза). Теперь нарисуйте глазами солнышко. Бабочка села на цветочек, греется на солнышке. Она от удовольствия даже глазки закрыла. Давайте и мы с вами посидим с закрытыми глазами.**

(Закрывают глаза на 30 секунд)

### **« Паровоз »**

**Дети выполняют массаж спины, встав друг за другом  
и положив друг другу на плечи ладони**

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,**  
спине ладонями  
**Стоять на месте не хочу!**

Похлопывание по

**Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,**  
поколачивание ку-  
**Стоять на месте не хочу!**

Поворот на 180,  
лечками

**Колесами стучу, стучу,**  
постукивание паль-  
**Колесами стучу, стучу,**

Поворот на 180,  
цами

**Колесами стучу, стучу,**  
поглаживание ладо-  
**Садись скорее, прокачу!**

Поворот на 180,  
нями

**Чу, чу, чу!**  
пальцами

Легкое поглаживание

### « Лес зеленый »

**Массаж лица по китайской медицине ( улучшает питание кровью кожи лица, успокаивает головную боль, снимает усталость глаз )**

**Теплый ветер гладит лица,**  
слишком  
**Лес шумит густой листвой.**  
подбородка и

Двумя ладонями провести, не  
надавливая, от бровей до  
обратно 4 раза

**Дуб нам хочет поклониться,**  
большим пальцем  
**Клен кивает головой.**  
проводя пальцем  
волос – 4 раза

От точки между бровями  
левой руки массировать лоб,  
до середины лба у основания

**А кудрявая березка**  
большими пальцами  
**Провожает всех ребят.**  
вращательные

Массаж висковых впадин  
правой и левой рук, совершая  
движения – 8 раз

**До свидания, лес зеленый,  
сверху вниз -  
Мы уходим в детский сад!**

Поглаживание лица ладонями  
4 раза.

### **« Жук »**

**Гимнастика для глаз (дети садятся на пол, вытягивая ноги вперед )**

Указательный палец правой руки – это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

**К журавлю жук подлетел, зажужжал и запел «Ж-ж-ж...»  
Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.  
Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.  
Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.  
Жук наш приземлился, зажужжал и закружился. « Ж-ж-ж...»  
Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.  
Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.**

Дети вытягивают поочередно вперед правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.

**Жук наверх полетел и на потолок присел.  
На носочки мы привстали, но жука мы не достали.  
Хлопнем дружно – хлоп, хлоп, хлоп,  
Чтобы улететь он смог. « Ж-ж-ж...»**

### **« Ладочки »**

#### **Самомассаж**

**Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка,  
Хлоп, другая!**

Хлопки в ладоши

**Правой, правой ладошкой  
плеча к кисти  
Мы пошлепаем немножко.**

Шлепки по левой руке от

**А потом ладошкой левой  
Ты хлопки погромче делай.  
А потом, потом, потом  
щекам  
Даже щечки мы побьем.**

Шлепки по правой руке

Легкое похлопывание по

**Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!**  
**По коленкам – шлеп, шлеп!**  
**По плечам теперь похлопай!**  
**По бокам себя пошлепай!**

Хлопки над головой  
Хлопки по коленям  
Шлепки по плечам  
Шлепки по бокам

**Можем хлопнуть за спиной!**  
**Хлопаем перед собой!**  
**Справа – можем! Слева – можем!**  
справа, слева  
**И крест-накрест руки сложим!**

Шлепки по спине  
Шлепки по груди  
Поколачивание по груди

**И погладим мы себя.**  
груди, бокам,  
**Вот какая красота!**

Поглаживание по рукам,  
спине, ногам.

### **« Наши ножки »** **Самомассаж стоп**

- Дети садятся, снимают обувь, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щеточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги;

- Ладонью правой руки энергично трут ступню левой ноги;

- Двумя руками разминают пальцы левой ноги;

- Правой рукой разминают пятку левой ноги;

- Шевелят пальцами левой ноги;

- Ладонью правой руки поглаживают ступню левой ноги;

- Обеими ладонями поглаживают голеностопный сустав;

- Топают ногой по полу.

- Повторяют все с правой ноги.

### **« Дождик »** **Гимнастика для глаз**

**Капля первая упала – кап!**  
траекторию  
**И вторая прибежала – кап!**  
прослеживают ее взглядом

Сверху пальцем показывают  
движения капель и

**Мы на небо посмотрели,  
Капельки кап-кап запели,  
перебирают**

Смотрят вверх  
Подняв руки вверх, быстро  
пальцами

**Намочились лица,  
Мы их вытирали.**

Вытирают лицо руками

**Туфли – посмотрите –  
смотрят на обувь  
Мокрыми стали.**

Показывают руками вниз и

**Плечами дружно поведем  
И все капельки стряхнем.**

Движения плечами

**От дождя убежим,  
Под кусточком посидим.**

Приседают

### « Прогулка »

#### Упражнение для профилактики плоскостопия

**Дружно за руки возьмемся,  
В лес зеленый мы пойдем,  
По полянке мы пройдемся,  
Песню весело споем.**

Ходьба с перекатом с пятки на носок

**Нагибайся, погляди-ка,  
Что краснеет по кустом?  
Ты не прячься, земляника,  
Все равно тебя найдем!**

Ходьба боком по толстому шнуру

**Комары звенят над нами,  
толстом шнуре  
Комары кусают в лоб.**

Перекаты с носка на пятку, стоя на

**Мы воюем с комарами,  
выполнять хлопки в  
Мы в ладоши хлоп, хлоп, хлоп!**

Одновременно с перекатами

ладоши перед собой, над головой,

справа, слева,

внизу.